

ГКОУ ЛО «Волховская школа»

Утверждаю:
Директор ГКОУ ЛО
«Волховская школа»
Ю.И. Горланов

Принята на педсовете № 1
от « 20 » августа 20 18 г.

**Адаптированная дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Твой путь к здоровью»**

г. Волхов 2018 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. Учебный план	4 стр.
3. Описание содержания общеразвивающих курсов.....	5 стр.
4. Организационно-педагогические условия образовательного процесса	11 стр.
5. Планируемые результаты освоения программы.....	12 стр.
6. Система оценки результатов освоения образовательной программы.....	12 стр.
7. Участники программы.....	12 стр.
Приложение.	
Планы реализации программы.....	13 стр.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа (АДОП) «Твой путь к здоровью» ГКОУ ЛО «Волховская школа»

1. Пояснительная записка

Цели и ценности программы

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Твой путь к здоровью» (далее АДОП «Твой путь к здоровью» или Программа) направлена на формирование и развитие физических, творческих способностей и здоровья детей с ОВЗ (классов 7 и 8 видов), формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Под адаптированной общеразвивающей программой понимается общеразвивающая программа, адаптированная для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц (ФЗ-№273 «Об образовании в Российской Федерации» ст.79 п.1). Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа показывает как собственная модель организации обучения, воспитания, развития и реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья реализуется в конкретных условиях учреждения дополнительного образования, как изучаются и учитываются в работе с учащимися их индивидуальные особенности, интересы, возможности, способности, как повышается мотивация их учебной деятельности.

АДОП «Твой путь к здоровью» для детей с ЗПР и УО (интеллектуальными нарушениями), детей-инвалидов самостоятельно разрабатывается группой учителей по предметам и утверждается директором ГКОУ ЛО «Волховская школа».

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018);
- Приказом Министерства образования и науки России от 29 августа 2013 года № 1008 п.9 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития от 19.12.2014 г. №1598;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897) с изменениями (приказ Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241)
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 года № 1599;
- Уставом Государственного казенного образовательного учреждения Ленинградской области "Волховская школа, реализующая адаптированные образовательные программы";
- Лицензией;
- Базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII и VIII видов» № 29/2065 – П от 10.04.2002 г.;
- Требованием СанПин 2.4.2.2821-10;
- Требованием СанПиН 2.4.2.3286-15;

АДОП «Твой путь к здоровью» составлена с учётом физических особенностей и познавательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья. Программа направлена на разностороннее развитие личности учащихся. Обучение детей с

ОВЗ (классов 7 и 8 видов) по данной программе носит физкультурно-спортивную направленность и способствует социальной адаптации учащихся. Школа готовит своих воспитанников к непосредственному включению в жизнь, трудовую деятельность в условиях современного производства. Физкультурно-спортивное направление является одним из важных направлений дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся с ОВЗ, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

В Программе **принцип коррекционной направленности** обучения является ведущим. Особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

Обучение учащихся с ограниченными возможностями здоровья носит воспитывающий характер. При отборе программного учебного материала учтена необходимость формирования таких черт характера и всей личности в целом, которые помогут выпускникам, быть здоровыми, стать полезными членами общества.

Актуальность АДОП «Твой путь к здоровью» физкультурно-спортивного направления заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта. Одновременно с этим средства массовой информации и широкий рынок коммерческих услуг в области спорта сформировали миф о доступности специальных знаний и навыков, искаженное представление о физических пределах человеческих возможностей.

В тоже время, государственными организациями, ответственными за здоровье нации, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Цели и задачи АДОП «Твой путь к здоровью»

Цель:

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов;
- Укрепление здоровья обучающихся и организация их свободного времени.
- Представление всех возможностей школы для формирования психически здорового, социально – адаптивного, физически развитого выпускника.

Задачи:

1. Формирование потребности здорового образа жизни у учащихся с ОВЗ, воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
2. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);
3. Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
4. Формирование здоровых взаимоотношений с окружающим миром, обществом и самим собой.
5. Повышение квалификации педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребёнка с ОВЗ.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Адресность программы

Программа адресована для учащихся 6,5-18-19 лет с ограниченными возможностями здоровья (классов 7 и 8 видов). Продолжительность освоения программы 9 -10 лет.

2. Учебный план

Учебные занятия проводятся по расписанию, составленному в соответствии с СанПиН и утвержденному приказом директора ГКОУ ЛО «Волховская школа». Наполняемость групп не менее 5 человек. Продолжительность занятий - 30-40 минут, продолжительность перемен - 10 минут для отдыха и проветривания помещений. Учебный план утверждается в начале учебного года и отражает чёткое распределение часов на изучение дисциплины в полном объёме.

2.1.Классы 7 вида

Название секций	Классы									
	1а	1д	2	3	4	5	6	7	8	9
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1					
Футбол						1	1	1		
Баскетбол									1	1
Всего часов за год	33	33	34	34	34	34	34	34	34	34

2.2. Классы 8 вида

Название секций	Классы								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЛФК	1	1	1	1					
Футбол					1	1	1		
Баскетбол								1	1
Всего часов за год	33	34	34	34	34	34	34	34	34

2.3. Учебный план

Название секции	Классы	Количество часов Всего	Формы проведения промежуточной аттестации
Общая физическая подготовка	1доп,1, 2,3,4 классы (7 вида)	за 5 лет 168 ч.	<ul style="list-style-type: none"> Участие в соревнованиях различного уровня Итоговые показательные занятия
ЛФК	1-4 классы (8 вида)	за 4 года 135 ч.	<ul style="list-style-type: none"> Итоговые показательные занятия
Футбол	5-7 классы (7 и 8 видов)	за 3 года 102 ч.	<ul style="list-style-type: none"> Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня Итоговые показательные занятия
Баскетбол	8-9 классы (7 и 8 видов)	за 2 года 68 ч.	<ul style="list-style-type: none"> Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня Итоговые показательные занятия

3. Описание содержания общеразвивающих курсов

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Произошли важные изменения в программно-методическом обеспечении

дополнительного образования детей: педагоги дополнительного образования разрабатывают рабочие программы, стремясь создать условия для развития спортивной, творческой активности детей, реализуя при этом собственный профессиональный и личностный потенциал.

В условиях общеобразовательного учреждения дополнительная общеразвивающая программа дает ребенку реальную возможность выбора своего индивидуального пути. Получение ребенком такой возможности означает его включение в занятия по интересам, создание условий для достижений, успехов в соответствии с собственными способностями и безотносительно к уровню успеваемости по обязательным учебным дисциплинам.

В школе реализуются рабочие общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности такие, как «ОФП», «ЛФК», «Футбол», «Баскетбол».

Рабочая программа по **общей физической подготовке (ОФП)** адресована для учеников начальной ступени (1-4 классов обучающихся с ЗПР) и составляется на основе Адаптированной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Твой путь к здоровью». Программа ОФП предназначена для общего физического развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Программой не предусматривается специализированная спортивная подготовка учащихся. Она не ставит своей целью достижение максимально высоких спортивных результатов в каком-либо виде спорта. Программа предназначена для привлечения к занятиям возможно большего числа учащихся с ОВЗ.

Информационная карта Рабочей программы по общеразвивающему курсу «ОФП»

Полное название	Рабочая программа по общеразвивающему курсу «ОФП»
Ф.И.О. педагога, реализующего программу	Борисова Светлана Геннадьевна
Дата создания	2017 год
Характеристика программы	Модифицированная
Направление деятельности	Физкультурно-спортивное

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по ОФП:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

- формирование первоначальных представлений о значении занятий спортом для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Рабочая программа по «Футболу» адресована для учеников средней ступени (5-7 классов обучающихся с ЗПР и УО) и составляется на основе Адаптированной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Твой путь к здоровью». Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Информационная карта Рабочей программы по общеразвивающему курсу «Футбол»

Полное название	Рабочая программа по общеразвивающему курсу «Футбол»
Ф.И.О. педагога, реализующего программу	Чуланов Евгений Александрович
Дата создания	2018 год
Характеристика программы	Модифицированная
Направление деятельности	Физкультурно-спортивное

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в школе на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце учебного года, которые фиксируются в Листке здоровья. Также в начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится углубленный медицинский осмотр, по итогам которого и родителям, и медицинскому работнику даются рекомендации по оздоровлению детей.

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися с ОВЗ личностных и предметных результатов.

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по Футболу, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по мини-футболу, являются следующие умения:
 - планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Рабочая программа по «Баскетболу» адресована для учеников с ЗПР и УО 8-9 классов и составляется на основе Адаптированной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Твой путь к здоровью». В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Большое значение имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Информационная карта Рабочей программы по общеразвивающему курсу «Баскетбол»

Полное название	Рабочая программа по общеразвивающему курсу «Баскетбол»
Ф.И.О. педагога, реализующего программу	Чуланов Евгений Александрович
Дата создания	2018 год

Характеристика программы	Модифицированная
Направление деятельности	Физкультурно-спортивное

Программа рассчитана на 2 года обучения и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Возраст учащихся 14 – 17 лет.

В основу программы положена комплексная программа по физическому воспитанию и адаптирована под контингент учащихся с ЗПР и УО. Содержание программы имеет коррекционную направленность и строится на основе здоровьесберегающих технологий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Занятия помимо обучения игре в баскетбол, корректируют психофизические недостатки учащихся на основе позитивного взаимодействия ребенка и взрослого, ребенка и сверстников для дальнейшей интеграции в социум, укрепляют здоровье, содействуют правильному физическому развитию и закаливанию детей через овладение игры.

Учащиеся секции участвуют в спартакиаде фестиваля ЛО детского творчества «Старты надежд» для детей с ОВЗ.

Рабочая программа по **лечебной физической культуре (ЛФК)** адресована для учеников начальной ступени (1-4 классов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)) и составляется на основе Адаптированной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Твой путь к здоровью». Лечебная физическая культура, как вид адаптивной физической культуры предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем. Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции. Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преобладание применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников с умственной отсталостью, улучшение состояния здоровья.

Информационная карта Рабочей программы по общеразвивающему курсу по лечебной физической культуре (ЛФК)

Полное название	Рабочая программа по общеразвивающему курсу «ЛФК»
Ф.И.О. педагога, реализующего программу	Борисова Светлана Геннадьевна

Дата создания	2017 год
Характеристика программы	Модифицированная
Направление деятельности	Физкультурно-спортивное

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Освоение учебной программы по ЛФК, созданной на основе ФГОС, обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: *личностных* и *предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования – введение обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

Личностные результаты освоения программы, согласно ФГОС для УО, включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающихся с умственной отсталостью, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты освоения программы должны отражать:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- осознание своей этнической принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения программы должны отражать:

- знания о лечебной физкультуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- знание организации занятий по ЛФК с различной целевой направленностью; выполнение упражнений с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в различных мероприятиях.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Твой путь к здоровью», реализуется, в том числе и в сетевой форме. В сетевом взаимодействии участвуют: МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа», МБУ ДО «ДДЮТ». Сетевая форма реализации программы (ДПО) осуществляется на основании договора между ГКОУ ЛО «Волховская школа» и ОДО (в соответствии с гл. 2 ст. 15 ФЗ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ).

Важным слагаемым здоровьесберегающих технологий является формирование здорового образа жизни подрастающего поколения. Эта серьезная работа, как правило, осуществляется учителями на уроках физической культуры, ОБЖ., биологии, классных часах в начальном и среднем звене.

В формировании всесторонне развитой личности ребенка в воспитательном процессе важное место принадлежит организации и проведению спортивных праздников. Данные мероприятия направлены на формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств, семейных ценностей. Традиционными стали спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты» и многие другие мероприятия.

Также в нашей школе проводятся Дни Здоровья, которые несут в себе большой заряд положительной энергии, направленной на пропаганду здорового образа жизни среди детей, значительно увеличивают двигательную активность ребенка. Разнообразной является и внеклассная спортивная работа с учетом медицинской группы здоровья, дети посещают дополнительные внеурочные занятия.

Значимое место в работе по здоровьесбережению школа отводит взаимодействию с семьями учащихся.

4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Форма обучения: очная

Форма организации учебного процесса урочно - факультативная – одно занятие в неделю.

Продолжительность урока (занятия) – 30-40 минут.

Учебная нагрузка каждой секции – 34 часа за год. Для 1-х классов -33 часа в год.

Наполняемость групп: не менее 5 человек.

Дополнительная программа "Твой путь к здоровью" для детей с ограниченными возможностями здоровья направлена на формирование и развитие физических, творческих способностей детей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, куда входят следующие разделы: Общая физическая подготовка (гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры), «Футбол», «Баскетбол», «Лечебная физическая культура». Для каждого раздела созданы рабочие программы.

В основу программы положены следующие формы работы:

- 1.Беседы
- 2.Лекции
- 3.Линейки-презентации
- 4.Классные часы
5. Встречи с интересными людьми
6. Флешмоб по здоровому образу жизни
- 6.Просмотр видеофильмов
- 7.Педагогические, профилактические советы
- 8.Конкурсы рисунков

9.Акции

10. Соревнования

5. Планируемые результаты освоения Программы

Программа ориентирована на достижение каждым учеником того уровня физической подготовки, который соответствует его потенциальным возможностям.

С учетом специфики реализуемых общеразвивающих программ, текущий контроль успеваемости обучающихся на занятиях не осуществляться.

6. Система оценки результатов освоения Программы

Оценка достижения результатов ведётся по безотметочной системе как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых работ.

Основным инструментом оценки являются итоговые показательные занятия; участие в спортивных соревнованиях, конкурсах.

7.Участники программы

- Учащиеся с ОВЗ;
- Классные руководители;
- Учителя – предметники (ОБЖ, биология, физкультура, СБО, и др.);
- Медицинская сестра школы;
- Врачи – специалисты;
- Школьные специалисты (психолог, логопед, социальный педагог, тьютор);
- Учителя ЛФК, ритмики;
- Родители.

Приложение
Планы реализации программы.

1. План по реализации Адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Твой путь к здоровью»

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Система целесообразных форм и мер организации работы
1.	Поддержание санитарно – гигиенического режима в школе (световой и тепловой режим, проветривание, состояние мебели, окон и т. д)	В течение года	Директор школы, заместитель директора по АХЧ, учителя – предметники	.
2.	Эстетическое оформление интерьера класса и школы (разведение цветов, живые уголки, информационные центры и др.)	В течение года	Директор школы, заведующий кабинетом	
3.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок	Ежегодно, Сентябрь.	Заместитель директора по УВР	
4.	Смотр кабинетов (аттестация рабочих мест); их соответствие требованиям (санитарно – гигиеническим, психофизическим, эстетическим).	Ежегодно	Директор школы, заместитель директора по АХЧ, заведующий кабинетом.	
5.	Организация активного отдыха на переменах (подвижные игры, работа библиотеки и др.)	Постоянно	Заместитель директора по ВР, классные руководители	Создание графика дежурства для проведения подвижных игр на переменах
6.	Работа школьной психологической службы: диагностика, организация психоэмоциональной разгрузки учителей и учащихся. Уроки психокоррекции в 1–4-х кл, 5 кл и 9 кл.	Постоянно	Директор школы, психолог.	Тематика родительских собраний
7.	Введение учебных предметов, непосредственно формирующих здоровый образ жизни. ОБЖ, ЛФК, СБО, ритмика)	Постоянно	Администрация школы	
8.	Проведение “здоровых уроков”, разнообразие форм проведения уроков	Постоянно	Администрация школы, учителя – предметники.	Классный час, МО педсовет, классных руководителей
9.	Проведение мероприятий по охране зрения	Повседневно	Учителя – предметники	Мероприятия по охране зрения обучающихся.
10.	Проведение акций по привлечению обучающихся воспитанников к здоровому образу жизни.	По плану	Заместитель директора по ВР	Дни здоровья, спартакиады, участие в конкурсах посвящённых

				здоровому образу жизни
--	--	--	--	------------------------

2. План мероприятий по сохранности и укреплению здоровья школьников.

Уровень здоровья детей

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Система целесообразных форм и мер организации работы
1.	Состояние здоровья обучающихся воспитанников (анализ на основе углубленного осмотра)	По плану	Школьный медицинский работник	Педсоветы, родительские собрания, родительские комитеты, где разрабатываются программы совместной деятельности. Выступление врача и школьного медицинского работника на педсоветах, родительских собраниях. Индивидуальные консультации о состоянии здоровья детей и рекомендации по его восстановлению.
2.	Улучшение качества медицинского обслуживания: - усовершенствование материальной базы медицинского кабинета - План деятельности медицинского работника: работа с больными детьми; профилактическая работа через беседы. - Наблюдение врача – педиатра, закреплённого за школой.	Постоянно	Школьный медицинский работник	
3.	Организация горячего питания	Постоянно	Администрация школы	
4.	Профилактическая работа во время эпидемий		Администрация школы, мед. работник.	
5.	Работа школьных специалистов во время каникул.	Школьные каникулы • Осенние • Зимние	Психолог, логопед, соц. педагог.	

		• Весенние		
6.	Оздоровительная работа с детьми в летний период	Июнь	Директор, заместитель директора по ВР, медицинский работник, психолог, соц. педагог.	Организация и работа школьных трудовых, оздоровительных отрядов.

3. План мероприятий по гигиеническому, санитарно–просветительному воспитанию школьников

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Система целесообразных форм и мер организации работы
1.	Тематические классные часы и беседы в группах продлённого дня.	1 раз в четверть	Кл. руководители, воспитатели.	Семинар, МО кл. руководителей, воспитателей
2.	Операция “Чистюля”	1 раз в четверть	заместитель директора по ВР, актив школы	Экран соревнований
3.	Организация праздников чистоты и порядка.	По плану	Кл. руководители, воспитатели	
4.	Пропаганда специальной литературы по здоровому образу жизни.	В течение года	Библиотекарь	
5.	Организация постоянно действующих лекториев для родителей по пропаганде здорового образа жизни.	По плану	Кл. руководители, воспитатели.	
6.	Организация работы спортивных секций, формирующие основы здорового образа жизни.	Постоянно	Администрация школы	Программа «ОФП» Программа «Баскетбол» Программа «Футбол» Программа «ЛФК» Программа «Ритмика»

4. План мероприятий по профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Система целесообразных форм и мер организации работы
1.	Результаты тестирования школьников 7 – 9-х кл. по выявлению склонностей к вредным привычкам. Определение дальнейшей деятельности школы	Ежегодно	Заместитель директора по ВР, кл. руководители, психолог, соц. педагог.	Тестирование
2.	Участие в проведении: Международного дня борьбы со СПИДом; Международного дня борьбы с курением	1. 12 19. 11	Заместитель директора по ВР, соц. педагог, кл. руководители, воспитатели.	-Конкурс рисунков - Выпуск бюллетеней - Анкеты - беседы врача
3.	Лекторий для родителей	По плану	Соц. педагог,	Круглый стол.

			психолог, врачи.	Участники: - Школьные родительские комитеты. - Педагоги - врачи узкие специалисты - инспектора ПДН
4.	Цикл бесед для обучающихся по профилактике вредных привычек	По плану	Кл руководители, воспитатели.	
5.	Проведение школьной акции “Школа за здоровый образ жизни” Проведение недели подростка в школе	По плану	Заместитель директора по ВР, соц. педагог, кл. руководители, воспитатели, психолог.	- Выпуск санбюллетеня - Конкурсы рисунков - Организация встреч с врачами узкими специалистами Индивидуальные консультации со специалистами школы - Тематические классные часы и беседы в группе
6.	Проектная деятельность	В течение года	Кл руководители, воспитатели.	«Мы за здоровый образ жизни»

5. План физкультурно–массовой оздоровительной работы

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Система целесообразных форм и мер организации работы
1	Анализ занятости детей физкультурой и спортом: - Определение группы здоровья - Занятость в спортивных кружках		Заместитель директора по ВР, медицинский работник, учитель физкультуры	В школе должно быть: - Расписание спортивного кружка - Занятость детей в спортивном кружке
2	Школьные спартакиады	По плану школы	Учитель физкультуры	
3	Школьный план спортивно-массовой оздоровительной работы.	Сентябрь	Заместитель директора по ВР, учитель физкультуры.	- Дни здоровья - Работа школьного кружка - Спартакиады - Подвижные игры, конкурсы - Спортивный праздник
4	Вовлечение обучающихся в летние оздоровительные отряды; Создание летних трудовых отрядов	Июнь	Директор, заместитель директора по ВР, социальный педагог	
5	Проведение “лечебных” уроков	В течение года	Учителя	Проведение ЛФК 1 -4 кл., ритмика 1–4-й кл.
6	Проектная деятельность	В течение года	Кл руководители, воспитатели, учителя физкультуры.	Презентации, видеоролики

**Примерная тематика классных часов и бесед
в ГПД по пропаганде здорового образа жизни**

Класс	Тема классного часа	Дата проведения
1 -2	Чистые руки – чистое тело смело берись за любое дело	Октябрь
	Режим дня	Декабрь
	Подвижные игры во время перемен	Февраль
	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Март
	Укусы насекомых	Апрель
3	Что, значит, быть здоровым человеком	Октябрь
	Безопасное поведение в школе во время уроков и во время перемен	Декабрь
	Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы.	Февраль
	Говорим мы вам без смеха - чистота залог успеха	Март
	Питание – основа жизни	Апрель
4	Шалости и травмы	Октябрь
	Режим дня школьника	Декабрь
	Безопасное поведение в школе во время уроков и во время перемен.	Февраль
	Сам себе я помогу и здоровье сберегу	Март
	Как защититься от простуды и гриппа	Апрель
5	О вреде табачного дыма	Октябрь
	Правильное питание – залог здоровья	Декабрь
	Безопасность поведения в школе	Февраль
	Вредные привычки	Март
	Поведение в экстремальной ситуации	Апрель
6	Предупреждение заболеваний	Октябрь
	Гигиена тела	Декабрь
	Личная безопасность поведение в экстремальной ситуации	Февраль
	Здоровый образ жизни	Март
	Как сохранить здоровье	Апрель
7	«Курильщик - сам себе могильщик»	Октябрь
	Правила личной гигиены подростка	Декабрь
	Предупреждение заболеваний	Февраль
	Влияние наркотиков на жизненный стиль	Март
	Что значит: быть здоровым человеком?	Апрель
8	Как не стать наркоманом	Октябрь
	Рецепты народной медицины при простудных заболеваниях	Декабрь
	Инфекционные заболевания и иммунитет подростка	Февраль
	Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь	Март
	Бытовой и уличный травматизм	Апрель
9	Выход есть: живи без вредных привычек	Октябрь
	Гигиена тела – основа здорового образа жизни	Декабрь
	Поведение в экстремальных ситуациях	Февраль
	Нравственное здоровье	Март
	Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека	Апрель

**План
спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки реализации	Место проведения	Отметка о проведении
-------	----------------------	------------------	------------------	----------------------

1.	День бегуна	3 сентября	Стадион школы	
2.	Отборочные соревнования по мини-футболу	3-10 сентября	Стадион школы	
3.	Областная Специальная Олимпиада по мини-футболу	13 сентября	г. Кировск	
4.	Областной спортивный фестиваль «Старты надежд» (4-8 классы)	18 сентября	г. Отрадное	
5.	Отборочные соревнования по волейболу (8-9 классы)	10-11 октября	Спортзал школы	
6.	Областная Специальная Олимпиада по волейболу	25 октября	г. Колпино	
7.	Школьный турнир по шашкам	13-15 ноября	Школа	
8.	Соревнования по силовой гимнастике («планка», лазание по канату без помощи ног)	11-12 декабря	Спортзал школы	
9.	Заочные соревнования по лыжам (1-9 классы)	Январь-февраль	Стадион школы	
10.	Школьный смотр строя и песни (1-4 классы)	Февраль	Спортзал школы	
11.	Веселые старты (1-4 классы)	Февраль	Спортзал школы	
12.	Конкурс «А ну-ка, мальчики!» (6-7 классы)	Февраль	Спортзал школы	
13.	Конкурс «А ну-ка, парни!» (8-9 классы)	Февраль	Спортзал школы	
14.	Веселые старты (1-4 классы)	Март	Спортзал школы	
15.	Игра по станциям (6-9 классы)	Март	Спортзал школы	
16.	Соревнования «Битва титанов» (между сборной учителей и учеников 6-9 классов по волейболу, мини-футболу)	Апрель	Спортзал школы	
17.	Веселые старты (между сборной учителей и учеников 1-4 классов)	Апрель	Спортзал школы	
18.	Областная Специальная Олимпиада по пауэрлифтингу	11 апреля	г. Колпино	
19.	Отборочные соревнования по настольному теннису	6-7 мая	Спортзал школы	
20.	Областная Специальная Олимпиада по настольному теннису	8 мая	г. Сертолово	
21.	Легкоатлетический пробег в честь Дня Победы	9 мая	г. Волхов	
22.	Спортивная неделя «Игры по выбору»	Третья декада мая	Спортзал и стадион школы	

В настоящем документе
прошито и пронумеровано

18 (*вештача*) лист од
Директор ГКОУ ДО «Воркувицка школа»

« 01 » *септември* 2018 год.
Г. ВОРКУВИЦА

_____ Г. _____
_____ И. П. _____

